

目次

第1章

はじめに 2

「元氣スライム」誕生 ー 私が書いたブログについて ー 9

なぜ「元氣スライム」なのか ー 10

うつ病は自分らしさへ向かうためのプレゼント ー 14

オーラソーマとの出会い ー 21

片づけをすると本当に人生が変わる ー 26

ブログ1000投稿の全身 ー 35

第2章

穂高養生園物語

41

初めて訪れた2010年

～ 気付き

～

44

退職後に訪れた2013年

～ 出会い

～

50

両親と訪れた2015年

～ つながり

～

56

友人と訪れた2021年

～ ふたたび

～

61

穂高養生園のような場所を作りたい

～

68

第3章

意識について

73

2つの「仕方ない」

～

74

マトリックス

～

81

ある冬の朝に思った「意識」のこと、ヨハネ伝のこと

～

86

意識と波動

～

92

第4章

「そのままでもいい」ということ

97

「わがまま」という言葉は、自分らしい在り方を指すもの

我が儘まなのはいい

子育てや教育で、子どもの思いを踏みにじっていないでしょうか

インナーチャイルドとは、子どもの頃の未解決な感情

116 111 105 98

第5章

自分らしく生ききりしたい

119

自分らしさを探す学びの場「きおっちょら」

自分を愛するということ

チワワのみんなちゃんから学ぶ

私の未来インタビュー

20××年のインタビュー

143

142 132 127 120

インタビュール後のこと

150

おわりに

参考文献

158 154